

KHỎI ĐÔNG



Hãy nói những điều em
biết về bệnh do thừa hoặc
thiếu chất dinh dưỡng.





KHÁM PHÁ



KẾT NỐI TRI THỨC
VỚI CUỘC SỐNG

Khoa học 4



MỘT SỐ BỆNH LIÊN QUAN ĐẾN DINH DƯỠNG

(Tiết 1)



CẤU TRÚC BÀI HỌC

MĂNG NON

1

KHÁI NIỆM
BỆNH THỪA CÂN BÉO PHÌ

2

NGUYÊN NHÂN
BỆNH THỪA CÂN BÉO PHÌ

3

MỘT SỐ VIỆC LÀM PHÒNG TRÁNH
BỆNH THỪA CÂN BÉO PHÌ



KHÁI NIỆM BỆNH THỪA CÂN BÉO PHÌ

Người bị bệnh thừa cân béo phì có cân nặng theo chiều cao lớn hơn cân nặng theo chiều cao chuẩn của độ tuổi. Cơ thể người bệnh có những lớp mỡ nhiều quá mức, tích tụ lại một số bộ phận như dưới cánh tay, bụng, eo, cằm,... Nguyên nhân gây bệnh thường do chế độ ăn uống thừa các chất bột đường, chất béo, chất đạm và ít vận động.



1



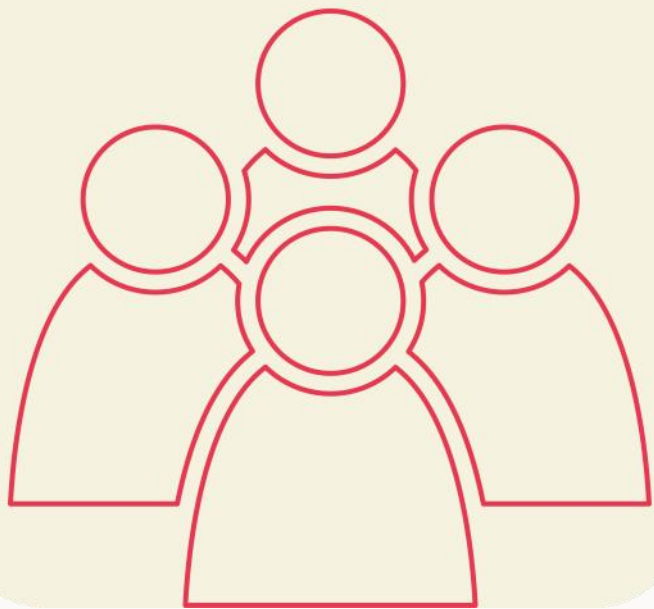
Quan sát hình 1 và cho biết:

- Hình nào thể hiện người thừa cân béo phì.

Vì sao em biết?

Thảo
luận
nhóm

4



- Những ai có thể mắc bệnh thừa cân béo phì?

CHIA SẺ



- Hình nào thể hiện người thừa cân béo phì. Vì sao em biết?



Hình b, c, d thể hiện người thừa cân béo phì. Vì người thừa cân béo phì có thể trọng lớn, cân nặng vượt tiêu chuẩn, người to, nặng.





- Những ai có thể mắc bệnh thừa cân béo phì?

Tất cả mọi người đều có thể mắc bệnh này.



Người được coi là béo phì khi thừa cân nặng tính theo chiều cao, kèm theo những dấu hiệu về lớp mỡ tại một số vị trí nhất định trên cơ thể; một số trẻ có nhiều chiều cao vượt trội so với chiều cao chuẩn thì cân nặng cũng sẽ theo đó nhiều hơn, tuy nhiên chưa chắc đã phải bệnh thừa cân béo phì, nên không kèm theo các dấu hiệu về lớp mỡ.





NGUYÊN NHÂN BỆNH THỪA CÂN BÉO PHÌ



2



Quan sát hình 2 về việc làm của các bạn và cho biết: Thói quen ăn uống, vận động như thế nào có thể dẫn đến bệnh thừa cân béo phì?





Ăn thừa, ăn nhiều chất bột đường, chất béo, chất đạm.



**Ăn buổi tối trước khi đi ngủ,
ăn đồ ăn nhanh, uống nước
ngọt có ga.**



Ít vận động.

**Nguyên nhân dẫn đến
bệnh thường do chế độ
ăn uống thừa các chất bột
đường, chất béo, chất
đạm và ít vận động.**



MỘT SỐ VIỆC LÀM PHÒNG TRÁNH BỆNH BÉO PHÌ THỪA CÂN



3



Theo em cần làm gì để phòng,
tránh bệnh thừa cân béo phì?



MĂNG NON

CHIA SẺ

MĂNG NON

Để phòng tránh thừa cân, béo phì cần:

- + Ăn đủ bữa và đủ các nhóm chất dinh dưỡng, không ăn thừa chất bột đường, chất béo, chất đạm.**
- + Chăm vận động cơ thể mỗi ngày.**
- + Theo dõi chiều cao và cân nặng cơ thể thường xuyên.**
- + Gặp bác sĩ để kiểm tra sức khỏe nếu cơ thể có dấu hiệu tăng cân.**



Thực hiện tìm hiểu hoạt động vận động hằng ngày:

- Trao đổi với bạn, liệt kê một số hoạt động vận động hằng ngày và thời gian dành cho hoạt động đó.
- Lập bảng và theo dõi thực hiện một số hoạt động trong ba ngày theo gợi ý

Hoạt động vận động	Thời gian (phút)		
	Ngày 1	Ngày 2	Ngày 3
Đi bộ đến trường, về nhà	10	10	?
Quét nhà	5	0	?
Chơi thể thao	0	15	?
?	?	?	?
Tổng	?	?	?

- Tính tổng số thời gian hoạt động vận động của em mỗi ngày và so sánh, nhận xét với thời gian vận động cần thiết ở Tháp dinh dưỡng

Chế độ dinh dưỡng và vận động có vai trò quan trọng với sự phát triển chiều cao cơ thể. Vận động cơ bắp giúp xương tăng cường hấp thụ can-xi từ thức ăn hằng ngày để xương dài ra, chắc chắn hơn.

Học sinh tiểu học cần thực hiện hoạt động vận động ít nhất 60 phút mỗi ngày như chơi thể thao, đi bộ, đạp xe,..., làm một số việc nhà phù hợp.



EM CÓ BIẾT?

VẬN DỤNG

Thực hiện tìm hiểu hoạt
động vận động hằng ngày



Chia sẻ với bạn một số thói
quen ăn uống, vận động
mà em cần thay đổi để
phòng tránh bệnh thừa
cân, béo phì.



**CHÀO TẠM BIỆT
VÀ HẸN GẶP LẠI
CÁC EM!**





MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

Chuyên

SOẠN BÀI GIẢNG ĐIỆN TỬ

LỚP 2, 3, 4

**BỘ KẾT NỐI TRI THỨC VÀ
CHÂN TRỜI SÁNG TẠO**

*Soạn bài giảng yêu cầu, dự giờ,
thao giảng dựa theo chương trình GDPT 2018*

Mời truy cập:

Facebook: MĂNG NON - TÀI LIỆU TIỂU HỌC

Zalo: 0382348780 - 0984848929

Quét mã QR:

